

FÖRBUNDET FÖR FYSISK FOSTRAN

PER HENRIK LING

OCH

GYMNASTIKEN

AV

SALLY HÖGSTRÖM



STOCKHOLM

KUNGL. BOKTRYCKERIET. P. A. NORSTEDT & SÖNER

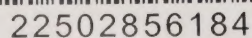
1913

[131140]

General Collections

P

3037





Per Henrik Ling och Gymnastiken.

Då stora personligheter framträda hos ett folk, röra sig på djupet hos detsamma idéer, som vilja fram i åskådlig form. Det är de stora snillena, som förmå uppfatta de spridda idéerna och göra dem tillgängliga och fruktbärande, om än samtiden icke alltid förstår deras rätta betydelse. Såsom det plägar vara med märkliga personligheter, så var det också med Per Henrik Ling — han var endels ett gott stycke före sin tid, endels ett barn av sin tid. Hans fantasiliv tillhörde en längst förfluten tid, en nordisk forntid, men på samma gång fanns det ett inslag, som icke var nordiskt, nämligen ett plastiskt formsinne, som påminner om den antike, grekiske skulptörens. Denne har icke haft öppnare blick för människokroppens måttförhållanden och statik än Ling i sina tankar om gymnastiken. Det var samme Ling som förde runristad fäktvärja, ledde gymnastiska övningar och lekar och strängade Brages harpa.

Denne märklige mans härstamning kan spåras ända till slutet av 1500-talet, till en seg, gammal bondesläkt i Linneryds socken i Småland. I slutet av 1600- och början av 1700-talet övergick denna från bondeståndet till det lärda prästeståndet och antog då namnet Ling.

I Ljunga prästgård i Småland, där fadern var kyrkoherde, föddes Per Henrik Ling den 15 november 1776. Yngst bland sex syskon, blev han vid fyra års ålder faderlös. Efter ett par år gifte hans moder om sig med den nye kyrkoherden i församlingen. Hon dog dock snart. Det livligaste minne sonen hade av sin mor var dödspsalmens toner vid hennes grav. Från barndomen ytterligt känslig — ett arv efter modern — vartill kom en viss egendomlig kärvhet — ett arv efter fadern — uppväxte gossen så att säga andligt ensam i en romantiskt fager nejd, där hans hem låg som i en oas vid en vacker sjö, under det att icke långt borta härskade ljunghedens dystra, enformiga ensamhet. Denna förening av skönhet och vildhet i naturen

kom också att giva en viss färg åt, ja, skapa de egendomliga motsättningar i hans karaktär, vilka senare i livet kämpade ömsom *för*, ömsom *mot* hans ädla livsmål. Redan som ung utmärkte han sig för stora själsgåvor, uppoffrande oegennyttja, ett oroligt, häftigt sinnelag, överspändhet och okuvlig vilja samt för att gärna själv vilja röja sig nya vägar.

Styvfadern önskade, att Ling skulle bli präst, och sände honom till Växjö skola. Detta var dock icke i enlighet med Lings egen vilja, varför han i förtvivlan begav sig ut en lång väg i sträng köld och ytterst tunnklädd för att, då han ej direkt själv ville bära hand på sitt liv, därigenom ådraga sig en sjukdom med dödlig utgång. Den enda följden blev — snuva, vilket föranledde honom att göra sina första betraktelser över människokroppens motståndsförmåga och möjlighet att härdas. Att förhållandet till styvfadern dock var gott synes av brev från Ling till honom.

Av Lings skoltid är det slutet, som eftervärlden bäst minnes. Den unge Per Henrik hade nämligen deltagit i några oordningar och samman med några andra ynglingar en söndagsmorgon slagit ut fönsterrutorna i rektorns bostad. Straffet för en sådan förseelse var offentlig avbasning. Ling, vilken för att undgå den offentliga agan »nattetid ur staden förrest», förklarades därpå jämte en annan av hjältarna i de nämnda skolpojksupptågen från »societas gymnastica för all framtid af-söndrad». Han tyckte, att han genom denna förvisning fått en fläck fäst vid sitt namn, men beslöt att söka avtvå den genom att »skaffa sig ett namn».

Det berättas, att Ling nu begav sig till en bror för att bedja honom om understöd till att resa vidare, ty hem ville han ej. Brodern, själv fattig, gav honom en silversked och sina välönskningar. Per Henrik begav sig därpå till fots till Lund, där han sedermera inskrevs som student den 26 mars 1793. Vår- och höstterminen nämnda år vistas han vid den sydsvenska akademien, längre blir ej hans akademiska bana. Redan nästa år saknas hans namn i nationstabellerna. Först hösten 1796 låter han ånyo höra av sig, och legenden har mer än en gång låtit denna biografiska lucka (åren 1794—1795) i den blivande nordmannaskaldens liv utgöra ett skede av halvt fantastiska irr- och härfärder. Han beger sig till Uppsala och inskriver sig enligt äldre biografier vid dess universitet. En-

ligt nyare forskning skall denna hans akademiska lärotid ha varit än kortare än den i Lund, så att han ingen enda termin i nationshandlingarna upptagits som närvarande. Därefter vistas han en tid i Stockholm, anställd vid samma ämbetsverk som brodern Carl.

Från Stockholm reste Ling sommaren 1799 till Köpenhamn, där han oavbrutet vistades till hösten 1804.

I Köpenhamn började Ling fäkta för de förnämsta fäktnästare och besökte Nachtigalls gymnastiska institut. Han segrade icke blott över sin lärare — lärjungen överglänste snart mästaren — utan även över sin arms muskler och nerver (— Ling hade näml. vid denna tidpunkt förlamningstecken i högra armen —) och fick en arm av stål och av en fjäders spänstighet.

Föga anade Ling, då han i främmande land övade sig i vapnens bruk, att denna färdighet skulle bliva av oberäknelig nytta för honom, då han senare uttänkte de grunder för vapenföring genom vilka han kom att öva inflytande på svenska härens daning. Föga kunde han förutse, att reflektionerna över förlamningstecknen i armen skulle giva första uppslaget till sjukgymnastiken. Ling skriver härom senare i sitt förmodligen första utlåtande om kroppsövningar: »Den arm, som under chirurgens hand, hvilade länge i binda, blifver försvagad och krafterlös, men under fäktnästarens öfning kan den vinna styrka och kraft».

År 1804 återvände Ling till Sverige, till Lund, där han blev fäktnästare med en lön av 75 riksdaler. Under mellantermierna uppehöll han sig i Malmö, Kristianstad och Göteborg och ivrade därstädes för gymnastikens sak. År 1812 lämnade Ling Lund och begav sig till Stockholm och 1813 är det, som genom hans förslag Gymnastiska Centralinstitutet upprättas. Den 5 maj sistnämnda år utfärdades näml. ett kungl. brev för upprättandet av ett gymnastiskt institut i huvudstaden, och tillförsäkrades Ling 500 Riksd. i årligt arvode samt 100 Riksd. till hyra för lokal där övningarna skulle försiggå. I överensstämmelse med anslagets ringhet måste också lokalen bliva anspråkslös och kom att förläggas till några obegagnade rum i den s. k. styckgjutaregården, nuvarande Hamngatan 19, först »enligt serskilt öfverenskommelse» mellan Ling och kronan, som var husets ägare. Den 13 dec. 1815 överlämnade emellertid Kungl. Maj:t genom nådigt brev gården till Gymnastiska Cent-

ralinstitutet. Därjämte erhöll Ling 400 Riksd. för inköp av behöfliga redskap. I sanning en blygsam början!

Ling, som under sina vandringsår provat nöden i hela dess lekamliga mening och mången dag icke ägt en bit bröd att stilla sin hunger med fick sålunda nu ett visserligen torftigt levebröd. Men han behövde dock icke vidare ställas inför sådana karaktärs- och stolthetsprov för att motstå hungerns krav, som det uppgives hava hänt tidigare. Så berättas det, att Ling en nyårsafton blivit bjuden på gås av sin värdinna, sedan han under 2 dagar icke förtärt något, men att hans stolthet nekade honom att mottaga bjudningen. Under hela hans liv fanns ordet vällevnad icke i hans ordbok.

På sin nya post verkade nu Ling grundläggande och uppbyggande, ända till dess han påskdagen 1839 nedlades på sitt dödsläger — som alltid undergiven en högre vilja. Den 9 maj följdes hans stoft av lärjungar och anhöriga till sitt sista vilorum. Lings hjältedikt var slut. Följande ord ur Asarna voro ristade på hans kista: »Striden är slut, tröttade anden hvile sig ut i de himmelska landen».

Genom bidrag, tecknade över hela landet, restes till hans minne en hög, grå bautasten, på vars skrovliga yta blott läses: »Ling 1776—1839».

*

*

*

Ling var gift tvänne gånger. Hans hemliv var oroligt som han själv. Dock älskade han maka och barn nästan svart-sjukt.

Vid Brunnsviken ägde han ett litet lantställe, Annelund, och där hade han åt sig låtit inviga sin gravplats.

Av yttre utmärkelser erhöll Ling av Svenska Akademien det Lundbladiska priset 1815 för dikten Gylfe; 1833 Akademiens stora guldmedalj för Asarne; 1837 gav Sv. Akademien Ling kungl. priset för hans dikt Tirfing; han var den första ledamoten av akademien, som erhållit detta pris. Ling blev invald som ledamot av Sv. Akademien den 12 januari 1835.

Professors titel och Nordstjärneorden voro andra yttre utmärkelser som tilldelades Ling. År 1821 överlämnades åt honom »i en högtidlig samling af äldre och yngre vänner, lärjungar, beundrare» en medalj, som å framsidan bär Lings bröstbild, å den andra Brages harpa med Mimers huvud samt

ett svärd och en ekekvist, den medborgerliga förtjänstens utmärkelsetecken under antiken. Inskriptionen med runskrift är så lydande: »Åt den fornkunnige idrottsmannen — gärd af högaktning och lärjungars tacksamhet.»

Dock var Ling mycket rädd för yttre utmärkelser och ville helst av sina underordnade kallas herr Ling.

Emellertid fick Ling även i rikt mått känna smädelsens giftiga pilar. Dessa riktades icke allenast mot den *sak* han förfäktade, utan också mot hans person. »Fantast», »charlatan», »lindansare», »galning» m. m. voro vanliga benämningar på den man, vars äras glans nu sprides till främmande land och vars verk kommer att bli en mäktig beståndsdel i släktets uppfostran i alla civiliserade länder. Hela läkarkåren var hans motståndare, tidningarna belackade honom. Ling brukade skrattande säga: »Låt dem skrika, jag går min väg fram ändå. Har jag *orätt*, går saken under; har jag *rätt*, går den framåt oaktadt deras skrik.» I »Gymnastikens allmänna grunder» skriver Ling: »Sanningen har det evigas bild, den föråldras icke.»

Detta är i korthet de yttre konturerna av Lings liv.

* *

Det har blivit sagt, att det var kroppslig svaghet, som förde Ling på den tanken att medelst *rörelse* bota denna svaghet och sålunda gav Ling idén till gymnastikens skapande. Det är sannolikt, att detta var den yttre orsaken, men därtill samverkade även en hel del inre orsaker och framför allt det, att Ling var född och boren till *skapare*. I ett brev till E. G. Geijer framträder just denna Lings skapareträngtan. Ling säger i detta brev: »Jag *måste skapa*. Vare sig gymnastik, fäktning, byggeri, plantering eller rimmeri — skapa måste jag. Skapa måste jag själv, ty intet annat än den rena naturen är min lärare.» Längtan efter att skapa, den finns hos alla, fast i olika grad. Hos några finns den starkare och friare än hos andra, dessa äro konstnärer och skaldar, de som skapa med ord, bilder, toner. Ling sjöd av skaparelust och skapareglädje. Hans själ sjöng, när han tänkte på att av sitt folk skapa unga gudar till gestalt och viljekraft. Stort och skönt är att skapa tankar och toner, härligt att härska över drömmens gudar, sagans jättar och hjältar. Men störst och skönast är att

skapa — fostra, utforma människor. Detta var vad Ling ville med skapandet av gymnastiken.

Ling hade en stor, ädel karaktär och bevarade genom hela livet en upphöjd enkelhet och en barnafrom oskuld i hjärtat.

Han säger: »Så mask jag är, vet jag, att jag genom Guds hjälp verkat på mer än ett sätt till mitt lands och mitt släktes andliga förkofran. Litet har man gäldat mig därför, men detta öde delar jag med andra, jag vet, att jag följt en ingifvelse meddelad af en högre kraft än min.»

Lings karaktär var en egen sammansättning av mångfaldiga motsatser, dels ägde han dem av naturen, dels voro de framtvingade av hans tidigare dystra, prövande levnadsöden och genom den ständiga strid han förde mot sin samtids fördomar och ensidiga åsikter om den sak, som låg så klar för honom. Hans kraft räckte till för allt och alla. Många ansågo honom för lättretlig och ömtålig samt hysande höga tankar om sig själv och sin skapelse. Detta omdöme var både rätt och orätt. Det är sant, att han tänkte stort om sin sak och även om sig själv, men ett stolt självmedvetande och tro på sig själv är berättigat. Ungdomens hängivenhet vann han, varhelst han uppträdde; det ligger i dess lynne att älska det kraftfulla och egendomliga. Annorlunda bedömde honom de flesta äldre personer, föräldrar och lärare. Man hade ju, menade dessa, »i århundraden utan både frisk- och sjukgymnastik rätt väl kunnat både lefva och dö».

*

*

*

För Lings litterära utveckling blev hans vistelse i Köpenhamn utav avgörande betydelse. Där trängdes han bland åhörarna i den märklige Henrik Steffens föreläsningssal. Det var i Danmark, som vid denna tid kärleken till Nordens fornålder och dess nordiska gudalära i saga och sång återvaknade med ungdomlig hänryckning. I spetsen gingo Oehlenschläger och Grundtvig. De nya uppslag och åsikter, som tack vare dessa två frambröto inom litteraturen, funno livlig genklang i den unge Lings lågande och sökande själ. Lings sköna dröm var att både i dikt och verklighet sedligt pånyttföda den nordiska forntiden. Kraften till en sådan pånyttfödelse och förryngring kunde enligt hans tanke endast hämtas ur fädrens skrifter, som handlade om deras dådfulla liv.

Svenskhhet var det genomgående draget i hans diktskapelser — svenska hävdaminnen, svenska naturtavlor och svenska seder genomgå allt vad han skrivit. Men han icke blott *diktade* om kämpaåldern, hela hans levnad var en ädel kämpaplek. Han var både drottkvädare och drott, skaparen av den sunda idrotten. Och han satte sig ett dubbelt mål före: att genom dikt och sång återuppväcka hjältesinnet och genom kroppsövningar hjältekraft och hälsa. Detta var orsaken till att han gick icke blott de unga, starka till mötes; för de sjuka och svaga fanns alltid i hans på en gång stolta och milda hjärta den ömaste medkänsla.

Ling utgav en mängd dikter och dramatiska arbeten, däribland allegorien Gylfe. Gylfe betecknar Sverige, Aura Finland. Stycket skrevs under en tid, då alla svenska hjärtan ännu närde hoppet om sistnämnda lands snara återförening med moderlandet.

Lings förnämsta diktskapelse var Asarna. I trettio sånger låter han fyrklövern Sverige, Danmark, Finland, Norge, i härliga bilder framstå för läsarens fantasi. Hans sista dikt blev, märkligt nog, Tirfing eller dödssvärdet. Enligt sagan skulle Tirfing bliva dens bane, som rörde därvid.

Som skald rönt ej Ling någon allmännare sympati av sin samtid. Dock värderades han högt av samtida *kännare* som Geijer, Tegnér, Brinckman, Beskow m. fl. Nutiden räknar Ling mera till litteraturhistorien än till litteraturen.

Ling var begåvad med ett säkert öga, utvecklat formsinne och fin urskillning i allt som rörde skön konst. I följd därav anlitades han av samtida konstnärer såväl inom den plastiska som den dramatiska grenen, vilka begärde hans råd och ledning angående de organiskt sanna lagarna för all skön konst. I »Gymnastikens allmänna grunder» säger Ling, att ett samband måste finnas mellan skön konst och gymnastik. »Man kan ej», säger han, »i Europa få en fullständig modern skön konst, förrän riktig gymnastik införes i allmänhet, orsaken är nämligen, att fullkomligt utbildade modeller fattas.» En tysk biograf betonar också den inverkan Ling hade på skapelser sådana som Qvarnströms Iduna, Fogelbergs Gudar, Sandbergs Valkyria och Wahlboms skisser till Asarna. Sålunda har Ling inspireerat konstnärens mejsel och pensel, och om detta ej varit fallet, »skulle Fogelbergs Asagudar ej sett dagen» skriver samma bio-

graf. Fogelberg studerade människokroppen i rörelse på gymnastiksalen hos Ling.

Musik älskade Ling och hade även i sin ungdom idkat den. Dock föredrog han de enkla folkmelodierna, som med sin vemodsfulla grundton karaktärisera nordbons lynne och äro en återklang av hans egen kraftfulla, men dock vemodsfulla ande.

*

*

*

Ling var övertygad om att i gymnastiken hava funnit en brygga mellan sin poesi och verklighetsvärlden eller snarare att genom den ha förverkligat sin drömvärld. Asarne, det var människorna, och gymnastiken var Iduns evigt föryngrande äpple.

Lings gymnastik är helt och hållet ett alster av hans snille.

Det var med dissekerkniven i hand, på anatomisalen, som Ling förskaffade sig insikter i människokroppens anatomiska sammansättning och byggnad; på fäkt- och gymnastiksalen gör han samtidigt praktiska rön å den levande organismen angående rörelseverkan och rörelselagar. Han kommer till säregna tankar både om gymnastikens metod och dess betydelse. På gymnastiken ställer han helt andra krav, än hans samtida göra. Jämte anatomi studerar Ling oavbrutet fysiologi, »i vilken vetenskap» — säger en av hans biografer — »han stundom med verklig ingivelse grep framom sin tid, så att för hans siareblick mycket stod klart som sedermera med omsorgsfulla rön blivit bekräftat.» En amerikansk vetenskapsman skriver i New York Tribune den 18 juli 1850 om Ling följande, som i översättning lyder: »Det är anmärkningsvärt, att detta grepp på rörligheten hos kroppen även kommer från en svensk, skalden Ling, liksom beviset för att kroppen lever i rörelse samt att lungorna ge denna rörelse vanns av en annan svensk, nämligen Svedenborg. Och i själva verket bildade detta huvudsanningen i Svedenborgs fysiologiska uppfattning. Det senare är den största princip för insikts vinnande, som någonsin framställts beträffande kroppen; måhända kan den förstnämnda visa sig bliva en av de mest vitala läkemethoderna.»

Denna jämförelse (motsvarighet) mellan Svedenborg och Ling är i högsta grad intressant, och ett djupare studium av bådas idéer skulle nog föra till än flera motsvarigheter. Vid läsningen av »Gymnastikens allmänna grunder» av Ling för-

står man, att det är en storslagen plan för sin läras framställning, som föresvävat författaren. Därom vittna kapitel såsom: »Lagarna för människans organism», »Lif och materia», »Lif och död», »Fenomenens oändlighet». Det är klart, att vad som ständigt föresvävat Ling är Gudsbelädet och därför lägges till grund för hans lära lika mycket det andliga som det lekamliga livet. Såväl Ling som Svedenborg hade klart för sig »själens och kroppens gemenskap». Varje tid är det ej förunnat att skåda stora personligheter — men, när tiden är inne — kommer mannen — sekularsnillet. Ling och Svedenborg delade samma öde att ej bli förstådda av vare sig samtid eller nutid, det fordras nog ännu åtskillig tid, innan deras verks förtjänster komma att fullt och allmänt uppskattas.

Gymnastiken hade legat i mer än tusenårig dvala. Visserligen hade tack vare Rousseaus »Emile», några pedagoger, såsom Basedow, Salzmann och Pestalozzi, anställt gymnastiska försök vid sina uppfostringsanstalter, så ock Guts Muths. Den ryktbare preussaren Jahn hade så till vida likhet med Ling, att han var nationell. Men först genom Ling skedde väckelsen från denna tusenåriga sömn. Utan tvivel är alltså vårt fädernesland berättigat att anse Lings gymnastik som ett svenskt nationalverk.

Ling lyckades skilja sin gymnastik från all annan genom en *vetenskaplig* översikt i en enkel lärobyggnad, med ett system, som är naturens eget. Det var det noggranna studiet av anatomen, som satte Ling i stånd till att åt *sin* gymnastik giva en vetenskaplig prägel. Utan ett sådant studium hade han ej kunnat skapa *den* art av gymnastik, för vilken hans mänskölskande hjärta på äldre dagar företrädesvis intresserade sig, den, genom vilken bildningsmedlet för friska tillika blev ett botemedel för sjuka. Denna gren, den s. k. sjukgymnastiken, grundar sig på den tanken, att inom kretsen av kroppsrörelser, som befrämja en orubbad hälsas vidmakthållande, även måste finnas sådana, som befrämja en mer eller mindre förlorad hälsas återvinnande.

Varje nyskapelse är svår, icke minst i vårt fädernesland, detta fick Ling nogsamt pröva, och det fordrades hans lågande nit, hans järnvilja, hans jättkraft och uthållighet till att besegra hindren för detta verks genomförande. Han vann dock högsinta beskyddare i Carl Johan och prins Oscar och av båda

omfattades Ling med hjärtlig välvilja. Alla Lings uppfinningar voro tidigt gjorda, men sent använda. Så t. ex. uppsatte han redan 1807 grunderna för bajonettfäktning, men först trettio år senare bliva de tillämpade, då man fick veta, att dylik övning anbefalldes i Frankrike och Preussen.

Lings avsikt var att i *ett* verk framställa allt vad han inom gymnastiken uppfunnit och ordnat och sammanställa det till ett vetenskapligt helt. Detta skulle innefatta grunderna för den *pedagogiska* gymnastiken eller friskgymnastiken, den militära, medicinska och estetiska gymnastiken. Döden avbröt fullbordandet av detta verk, »Gymnastikens allmänna grunder», som Ling på sitt yttersta anförtrodde åt tvenne av sina lärjungar, professor Georgii och doktor Liedbeck. Det beundras av kännare. Hans mäktiga ande, hans genomträngande skarpa blick skådade saken från en ny, alldeles egen synpunkt.

De unga, genom vilkas livligt svallande känslor och framåtsträvande förhoppningar en ny sak ofta skall framdrivas, omfattade den nyväckta idén med hänförelse. Ungdomen älskade Ling, liksom han den. När den gamle bevistade skolungdomens gymnastiska övningar, vilka leddes av någon yngre lärare, flockade sig gossar hurrande omkring Ling, som ofta ordnade dem till lekar, i vilka han själv deltog med ungdomlig iver. Ofta sade han: »Jag vill vara barn, så länge jag lefver», och barn var han till själ och hjärta, oaktat sin fasta, manliga karaktär. Han slutar också sin läroboks pedagogiska avdelning med en vink om gymnastiska lekar och säger, att gymnasten skall låta allt genomglödgas av den rena, oskyldiga glädje, som är den gudagnista, vilken i allt bör intränga. Ling ville: »Kroppens hälsa, tankens klarhet, hjärtats värme, lust att kämpa, lust att leka.»

Ling ansåg, att eftersom kropp och själ göra människoväsendet till ett helt, så kunde var och en av dessa faktorer ej heller ensidigt utbildas annat än på enderas bekostnad. Den lingska gymnastiken är en vetenskap, ty den baserar sig på fysiologiska lagar, och den äger inom sig förmågan att genom dessa lagar — och blott och bart genom dessa — utveckla sig. Det är icke blott medlen, musklerna, som genom rörelse utvecklas, utan även hjärna och nervcentra. Dessa senare i sin tur verka genom sin intimitet på det intellektuella och moraliska livet. Den är hygieniskt riktig och estetiskt berättigad. Men den ling-

ska gymnastiken är icke blott en vetenskap, den är också en skön konst. Blomman av Lings verk så att säga är den estetiska gymnastiken, i vilken människokroppen genom vissa ställningar och rörelser blir ett fullkomligt uttryck för människans innersta väsen. Liksom bildhuggaren av den mjuka leran småningom formar en harmonisk gestalt, så kan även gymnastiken, rätt och progressivt använd, av det plastiska materialet, människan, dana en harmoniskt mänsklig människa.

En i dagliga livet utförd rörelse uppnår aldrig ledgångens och rörelsebanans yttersta gränser, ty det fattas alltid ett litet stycke överst och nederst; men just detta lilla stycke är det viktigaste, ty det är det, som spänner musklerna mest och låter dem verka i deras fulla utsträckning, varigenom kroppens smidighet och spänstighet bevaras och ökas. De dagliga rörelserna förorsaka styvhet och bristande harmoni genom musklernas otillräckliga utsträckning av leder och ligament, då däremot gymnastiska rörelser, *rätt* utförda, bibringa kroppen smidighet, böjlighet och jämvikt — harmoni. Den skördade vinsten genom gymnastiken blir ej blott en stadgad hälsa, tjänande som grundkapital för framtiden, utan också ett hos de gymnastiserande mera spänstigt sinne och en uthålligare arbetshåg. Ty liksom förståndsbildningen endast kan försiggå genom tankekraftens fortsatta övning, så kan det organiska livet, betingelsen för själens verksamhet, endast genom riktigt ordnade kroppsövningar ernå den sanna utveckling, varigenom de inre förmögenheterna kunna bliva rätt betjänade.

Ling ansåg att en fullständig utbildning av människokroppen borde såsom grundbeståndsdel ingå i den allmänna samhällsuppfostran, gymnastiken ansåg Ling borde ställas i samband ej blott med det pedagogiska, utan också med den allmänna högre människobildningen, med nationalkänslan och fosterlandskärleken. Därigenom blev hans gymnastik framför alla andras på en gång medborgarens och skaldens skapelse.

Grundtonen i Lings diktan och strävan var *folklighet*. Det var hans folklighet, som gjorde honom till asabard såväl som till »gymnasiark». Ling var en lika säregen som minnesvärd målsman för de folkuppfostringsidéer, som i början av 1800-talet väcktes till liv i vårt land och som alltsedan hört till de sociala frågorna. Den store danske folkuppfostraren Grundtvig var ej blott samtida med Ling — Ling och Grundtvig voro

själsfränder, ja, de fullständigade varandra. Båda kämpade, fast delvis på skilda vägar, till samma mål — upplivandet av den gamla nordiska kärnfulla kämpakraften, för att av sitt folk skapa ett sunt och dådkraftigt släkte. Båda önskade se ett folkliv blomstra upp i frihet och adlad naturlighet.

*

*

*

Det fordrades hela denna ihärdiga fasthet, detta förakt för andras omdöme, denna orubbliga tro på *sanningen* av den sak han förfäktade, som utmärkte Ling, för att gymnastiken med lugna och säkra steg skulle kunna föras fram till den plats, som den med rätta borde intaga både i medicinens, uppfostrans och fäderneslandets tjänst. Det av Per Henrik Ling upprättade Kongl. gymnastiska centralinstitutet är nu världsberömt; främlingar komma från när och fjärran för att där, vid själva källan, taga kännedom om det gymnastiksystem, som till sin vetenskapliga grund och utveckling är så olik andra gymnastiska system. I våra dagar omfattar utlänningen med nästan *mer* intresse än Lings egna landsmän gymnastiken i dess ursprungliga renhet och hyllar med värme Lings åsikt, att den är en *samhällets* angelägenhet, vars vikt för det allmänna ingen bör bestrida. Dess upphovsman skall alltid räknas bland mänsklighetens välgörare.

Det var en stor glädje för Ling, att han visste att hans verk skulle fortsättas i samma anda av hans medlärare vid Gymnastiska Centralinstitutet Georgii och Branting. Även Lings son Hjalmar följde honom i spåren. Han arbetade vidare på sin store faders snillrika skapelse och utförde omkring 3 000 teckningar över de gymnastiska rörelserna. Detta i sanning storartade arbete fullgjorde Hjalmar Ling av fruktan för att den svenska gymnastiken på grund av sina formers mångfald, omfattning och olikartade beskaffenhet skulle komma att dela den grekiska gymnastikens öde: att bliva ofullständigt känd av eftervärlden. Denna samling av utmärkta teckningar tillhör nu Gymnastiska Centralinstitutet, och härigenom är Lings system i sin helhet och mångfald räddat åt eftervärlden. »Hjalmar Ling har givit oss praktisk pedagogik.»

Att Gymnastiska Centralinstitutet kunnat föra fram gymnastiken i de riktlinjer, som dess skapare Ling tänkt sig, därför hava vi att tacka män sådana som Georgii, Branting, Liedbeck,

Hjalmar Ling, Hartelius, Törngren. Dock ännu efter 100 år har vår gymnastik icke blivit hela folkets egendom. Detta beror på många samverkande orsaker. Alla kunna de dock måhända sammanfattas däri, att förståelsen för de mål till vilka Ling strävade alltjämt varit mer eller mindre ofullständig.

Den sak Ling ville föra fram var alltför ny för att vinna allmänna teoretisk anslutning, än mindre ville några »bestämma sig till gymnastiklärare». — Ling lyckades först mot löfte om andel i »lektionspengarna» locka obemedlade ynglingar därtill. Denna bristande förståelse visar sig även däri, att lång tid förgår, innan institutets stat i nämnvärd grad förbättras. Detta skedde först 1830, då Lings arbetskraft redan var bruten. Denna förbättring var dock så otillfredsställande, att Ling 1839, då han låg på sin dödsbädd, ger yttryck åt sin allvarliga farhåga för Institutets framtid. I en skrivelse till Kungl. Maj:t och Rikets ständer säger han bland annat: »Allt vad jag gjort skulle som en bubbla med tiden försvinna, därest icke Kungl. Maj:t och Rikets ständer upptaga en döendes bön och på allt sätt understödja Institutets utveckling efter den plan som jag uppgjort» och vidare: »Institutet måste snart understödjas, annars är det för sent.»

Också beviljades redan vid 1840—41 års riksdag ökat anslag till institutet, och därigenom kunde därstädes ökade lärarkrafter åstadkommas.

Utvecklingen gick sedan under årens lopp sakta framåt och 1864 genomfördes en teml. grundlig omorganisation och utvidgning av institutet. Detta står för närvarande — efter ytterligare 50 år — inför fordran på en ännu mer djupgående nydaning.

Beträffande våra skolor har den fysiska fostran som regel under de 100 åren blivit styvmoderligt behandlad i jämförelse med den intellektuella. Anmärkningsvärt är, att i början av 1800-talet en ung magister C. U. Broocman — ett ganska märkligt namn i den svenska pedagogikens historia — som varit ute och studerat Pestalozzis pedagogik vid hemkomsten ivrade för gymnastik. Detta hade till följd, att ett förslag framkom, att Lings gymnastiska skrifter skulle såsom en tredje del ingå i Pestalozziska metodens läroböcker, som just översatts till svenska. Men sena tidens män i den pedagogiska världen hava med undantag av Otto Salomon, Pestalozzi's själsfrände, ställt sig

rätt oförstående till gymnastiken. I intellektualismens och industrialismens tidevarv har man märkligt nog icke förstått att uppskatta människoingenjören, människobyggmästaren Ling. Hans skapelse har blivit internationell, det är kanske vägen till att få den nationell!

Ling klagade på sin tid över pedagogernas senfärdighet att efterleva rikets lag angående gymnastikens praktiserande, men denna klagan är fullt lika berättigad ännu i vår tid.

Svårigheterna äro många. På skolornas arbetsplan trängas en massa olikartade ämnen, varför aldrig tillräcklig tid avsatts för gymnastikens *dagliga* övande, oftast saknas lokaler och kompetenta lärare.

Det är sannerligen på tiden att staten känner sitt ansvar gent emot denna viktiga uppfostringsgren. Skolan måste ge tid, staten måste ge medel till — — folkets hälsa!

Kulturen, samhällets utveckling, har fört med sig, att icke alla leva ett liv, däri kroppslig rörelse ingår. Kulturen har danat nya typer, i det att barn, ungdom, män, kvinnor av *alla* samhällsklasser, böjas, missbildas, vantrivas eller överförfinas under det arbete eller det njutningsliv, som upptager dem. För alla dessa kulturens offer i skola, vid skrivbord, pulpet, i fabriker och butiker m. m. är gymnastiken på sin plats. Kulturen framtvingar ett supplement och detta supplement är gymnastiken, d. v. s. den rationella gymnastiken. Den rationella gymnastiken kan som ett kulturens supplement lägga huvudvikten på bearbetandet av de kroppsdelar, som i dagliga livet minst brukas. Den egentliga utvecklingstiden för kroppen är just skolåldern, och under denna tid är det därför också, som gymnastiken kan med bästa resultat verka på kroppens utbildning till en harmonisk form. Liksom kunskapen ej är målet utan medlet för barnets uppfostran, så är även gymnastiken ej målet utan medlet. Uppfostrans stora hemlighet ligger i att anordna den så, att kroppens och själens övning städse utgöra vederkvickelse för varandra. Men icke blott barn och ungdom böra gymnastisera, utan även den vuxne bör genom gymnastik *vidmakthålla* hälsa, krafter och skönhet och den åldrande bör gymnastisera för att *tillbakahålla* krafternas nedsättning och ålderdomens härjningar. Gymnastikens mål är att utbilda kroppen harmoniskt till styrka, mjukhet, snabbhet, skönhet, med ett ord *till hälsa*. Det som människan förlorat av allt det-

ta genom ärvda eller förvärvda skröpligheter och fel i kroppsutvecklingen kan genom gymnastiken i betydlig grad återvinnas. Gymnastiken hjälper naturen att hjälpa sig själv. Rörelse är naturlig för oss, rörelse är icke blott ett livstecken, utan också ett livsvillkor. Människans kraft tilltager eller vidmakt hålles genom att brukas, men kraften förloras genom overksamhet, brist på rörelse, stillasittande liv; den ödelägges genom missbruk av ensidigt arbete och överansträngning — icke minst genom andlig överansträngning. Att rörelse genom en förnuftig gymnastik är ett verksamt botemedel mot överansträngning är att beakta i vår hypernervösa tid.

De goda verkningarna av kroppsrorelser gå i cirkel: den enas ökade funktionsförmåga drager den andras med sig. Kroppsrorelse har både direkt och indirekt inflytande på nervsystemet. Genom den ökade omsättningen befordras nervernas hälsa. Den centrala delen blir friskare, och det andliga arbetet försigår lättare, om blodrörelsen i hjärnan är normal.

Vår kropp liknas ofta vid en maskin, men det är en stor skillnad mellan den döda och den levande maskinen, ty den levande blir bättre av att brukas och användas, den har så att säga inom vissa gränser reparationsverkstaden inom sig själv. Kommer den levande maskinen i olag, så är det den levande organismen själv, som helar och botar skadan, visserligen ibland med yttre hjälpmedel, men den helande kraften hava vi inom oss. Ju bättre hälsotillstånd genom ett naturligt levnadssätt med rörelse, bad och frisk luft, desto lättare och kraftigare verka de helande krafterna.

I gymnastiken skola icke de flesta vara åskådare, utan de flesta skola vara deltagare. Man skall gymnastisera för sin egen skull och ej för att jämföras med andra, skickligare. Sport är att komma några meter eller minuter före en annan. Idrott är att komma ut i naturen för att där på ett eller annat sunt sätt stärka sinne och kropp.

Sundhet och herravälde över vår kropp, det är vägen till livslust och arbetsduglighet, till personlighetens utveckling och handlingskraftens tillväxt. Den värdefullaste vinsten av fysisk fostran är ej en fysiologisk utan en andlig, ej blott en fulländad kropp, utan en stark vilja.

Såsom viljefostrande och viljeutvecklande är det ock, som kroppsövningar få en icke blott speciellt pedagogisk utan ock-

så en allmän och social betydelse i nutiden. Gymnastiken är samhällsuppfostrande, ty där får individen lära sig att den blott är en del av det hela, individen måste samverka med massan, för att en helhet skall kunna åstadkommas. Vi skola hava stål i viljan, man skall kunna vad man vill, men man bör icke göra blott vad man *vill* — utan vad man *skall*. *Detta* lär också vår svenska Lingska gymnastik. Tiden är inne att spänna krafterna och verkliggöra, att Lings skapelse blir *hela folkets egendom*, då skulle så småningom tilloppet till sjukhus, sanatorier, fängelser och övriga av staten underhållna försörjningsinrättningar i hög grad minskas. Ett kapital nedlagt på ett folks fysiska hälsa, är ett väl använt kapital, ty det bär frukt hundra — ja — tusenfaldigt till fosterlandets framåtskridande.

I det vi vörda Lings minne, låt oss vårda hans fosterländska skapelse, som den 5 maj 1913 egt bestånd under 100 år.

Ingen av sena tidens barn har såsom vår största skaldinna, vilken tillika är pedagog av Guds nåde, målat kroppens bristande kultur. Hennes siareblick har också sett ett av botemedlen. Selma Lagerlöf sjunger i sin sång för den svenska slöjden — vilken även äger sin *fulla tillämpning* på den svenska gymnastiken:

Mel.: Rings drapa. B. Crusell.

Länge ha' mänskor
Bleknat vid boken
Mistat de friska
Kropparnes fröjd.
Länge ha' mänskor
Trälat vid plogen,
Flygkraften miste
Jordbunden själ.

Kraften var splittrad
Skönheten flyktad,
Väsendets samklang
Skorrande brast.
Ingen förstod att
Ena det skilda,
Stämma de brustna
Strängar till spel.

Då vi oss vända
Hän till den gamla
Konsternas moder
Stärkande slöjd.
Den ger som förr i
Släkternas barndom
Kropparnas hälsa
Själarnas kraft.

